

Sisällys

Sinulle.....	5
EFT – tunteiden vapautustekniikat	7
Kurssilaisille	8
Muistiinpanoja.....	12
 EFT – I osa	13
1 EFT:n perusteet ja sen toteuttaminen vaihe vaiheelta	13
Verraton lahja	17
Lakiasiaa.....	21
2 Mitä odottaa tältä kurssilta	26
3 EFT:n takana oleva tiede	34
4 Perusresepti.....	48
5 EFT:n soveltamisvihjeitä.....	65
6 EFT yhdellä sivulla.....	72
7 Yleisesti esitettyjä kysymyksiä ja vastauksia EFT:stä.....	73
8 Tapausselostuksia.....	79
Muistiinpanoja.....	47, 71, 93
 EFT – II osa	94
9 Täydellisyyden esteet	95
10 Oikotiet	112
11 EFT:n käyttö pelkoihin ja fobioihin	115
12 EFT:n käyttö traumaattisiin muistoihin.....	121
13 EFT:n käyttö riippuvuuksiin.....	125
14 EFT:n käyttö fyysisessä parantamisessa.....	138
15 EFT:n käyttö itsetunnon parantamiseksi	144
Muistiinpanoja.....	115, 124, 143, 149
 Yhteenveto EFT-videoista ja äänitteistä.....	150
EFT:n käyttö kaavion muodossa	163
 Kirjoja terveydestä ja hyvinvoinnista.....	164
Muistiinpanoja.....	165